

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu tentunya pernah mengalami rasa takut dan cemas terhadap suatu objek atau suatu kondisi yang disebabkan oleh peristiwa-peristiwa yang pernah dialaminya. Kumbara, Metra, dan Ilham (2017) menyatakan kecemasan merupakan tugas dari ego untuk memberitahu bahwa terdapat peringatan mengenai munculnya suatu bahaya. Sedangkan Yusuf (2009) mengemukakan kecemasan adalah ketidakberfungsian *neurotic*, munculnya rasa tidak nyaman, dan kekurangmampuan ketika berhadapan dengan lingkungan sekitar dalam kehidupan sehari-hari. Stuart (2006) juga menyatakan kecemasan merupakan rasa kekhawatiran yang tidak jelas dirasakan oleh individu dan membuat individu tersebut merasa tidak berdaya (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan yang dirasakan setiap individu tentunya mempunyai tingkat yang berbeda-beda. Sundari (2005) menyatakan bahwa kecemasan dapat terjadi apabila individu tersebut tidak dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan di sekitar.

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan ketika seseorang mengalami perasaan cemas atau rasa takut terhadap sesuatu objek atau kondisi hal itu akan menimbulkan efek yang kurang baik terhadap psikologis dan fisiologis seseorang, ketika individu tersebut merasa hal itu kurang baik untuk dirinya. Individu tersebut tentunya tidak akan membiarkan rasa cemas tersebut terus terjadi sehingga diperlukan cara untuk melakukan sesuatu tindakan dalam mengatasinya

yang disebut *strategi coping* (Maryam, 2017). Fitriani, dkk (2020) menyatakan setiap pribadi mempunyai tingkat penerimaan rasa tertekan dan cemas, cara *coping*, dan cara untuk masuk terhadap dukungan sosial yang berbeda sehingga setiap individu memiliki *strategi coping* dalam menghadapi keadaan rasa cemas atau tertekan tersebut.

Orang-orang yang mengalami fobia biasanya ketika berada di lingkungan yang berhadapan langsung dengan stimulus penyebab fobia, akan mengalami peningkatan kecemasan dengan semakin dekatnya stimulus atau kemungkinan untuk melarikan diri dari situasi menakutkan tersebut, hal ini membuktikan bahwa beberapa orang tidak dapat melakukan *strategi coping* dengan baik (Halgin & Whitbourne, 2009). Fuad, dkk (2019) mengatakan fobia merupakan suatu situasi dimana seseorang merasakan takut yang berlebihan mengenai situasi atau terhadap benda hidup maupun mati. Menurut Nielsen (2005) mengatakan setiap individu tentunya mempunyai tendensi mengalami gangguan fobia (Firosad, Nirwana & Syahniar, 2016).

Menurut APA (2000) fobia spesifik adalah salah satu gangguan psikologis yang paling umum terjadi sekitar 7-11% dari populasi umum (Agustini 2018). Berdasarkan data prevalensi, fobia spesifik di USA berkisar 7% pada laki-laki dan 16% pada perempuan. Ini menunjukkan bahwa fobia spesifik banyak dialami oleh perempuan. Sedangkan prevalensi fobia sosial 11% pada laki-laki dan 15% pada perempuan. Selain itu terdapat survei bahwa dalam satu tahun dilaporkan terdapat 9% kasus fobia spesifik dengan prevalensi kemungkinan individu mengalami fobia spesifik sekitar 10%-13% (APA, 2013).

Fobia spesifik merupakan fobia terhadap suatu objek, hewan, situasi, atau aktivitas yang spesifik. Fobia spesifik merupakan ketakutan yang terjadi karena munculnya stimulus berupa objek atau situasi yang khusus yang membuatnya merasa tidak nyaman (Purwaningtyas, 2020). Menurut DSM-V rata-rata individu dengan fobia spesifik takut terhadap tiga objek yaitu atau situasi, objek dan hewan. 75% individu dengan fobia spesifik takut lebih dari satu situasi atau objek. Salah satu ketakutan yang paling sering didengar oleh kita yaitu ketakutan terhadap suntikan.

Fobia jarum suntik atau yang disebut dengan *trypanophobia* merupakan salah satu jenis fobia spesifik. Menurut Khan, dkk (2015) *trypanophobia* atau yang biasa dikenal dengan *needle phobia* merupakan ketakutan yang berlebihan terhadap prosedur medis yang melibatkan suntikan atau jarum suntik. Sedangkan menurut Raghvendra, dkk (2010) fobia jarum suntik adalah ketakutan ekstrim dan tidak rasional terhadap prosedur medis yang melibatkan prosedur injeksi atau jarum suntik. Penelitian Hamilton & Ellinwood (1991), seorang peneliti fobia yang berkaitan dengan jarum (*needle phobia*), menjelaskan *needle phobia* sebagai *blood-injury phobia*, yang didefinisikan berdasarkan literatur psikiatri yaitu rasa takut terhadap darah, luka, rasa sakit, jarum suntik atau bentuk bagian tubuh yang tidak wajar (*deformities*). Penderita fobia jarum suntik ini biasanya akan menunjukkan reaksi ketakutan dan menghindari jarum suntik saat pengambilan darah atau situasi yang berkaitan dengan jarum suntik. Pada DSM-IV *trypanophobia* termasuk dalam kategori diagnostik *blood injection-injury phobia*.

Nir, dkk (2003) melakukan penelitian jarum suntik kepada 400 orang dewasa awal. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran mengenai rasa takut terhadap suntikan. Hasil yang didapatkan dari penelitian tersebut yaitu menemukan beberapa faktor penyebab munculnya rasa takut terhadap jarum suntik yaitu ukuran jarum, adanya pengalaman yang buruk terhadap suntikan, munculnya rasa sakit ketika disuntik, perkataan dari seorang perawat yang berbicara tentang suntik, dan melihat respon orang lain disuntik (Ambarita, 2016). Fuad, dkk (2019) dampak yang dimunculkan oleh penderita fobia jarum suntik yaitu menghindari jarum suntik ketika berhadapan langsung dan kemungkinan penderita bisa sakit dikarenakan tidak kuat melihat jarum suntik. Nevid, Rathus dan Greene (2005) juga menyatakan dampak yang dirasakan penderita fobia yaitu dapat mengganggu kegiatan sehari-hari individu tersebut dan memunculkan situasi stres yang tinggi ketika berhadapan dengan objek yang berkaitan dengan fobia tersebut (Melianawati, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara awal terhadap tiga calon subjek yaitu L, A, dan R yang menunjukkan gejala fobia jarum suntik. Subjek L, A, dan R mengatakan bahwa penyebab munculnya rasa takut terhadap jarum suntik yaitu adanya rasa trauma pada masa kecil dimana ketika melakukan suntik imunisasi pada saat sekolah dasar. Kemudian gejala psikologis yang tunjukkan ketika bertemu dengan jarum suntik adalah rasa cemas dan takut yang berlebihan seperti ingin menangis dan menghindari jarum suntik tersebut. Salah satu dari subjek merasakan bahwa ketika melihat jarum suntik subjek merasakan detak jantung yang berlebihan dan merasakan sakit perut. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek

memiliki permasalahan mengenai rasa takut terhadap jarum suntik yang memunculkan dampak tertentu.

Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005) mengatakan beberapa penyebab fobia yaitu berdasarkan behavioristik terdapat proses *classical conditioning* dan *operant conditioning* atau proses *modeling*. Sedangkan menurut pandangan kognitif, distorsi kognitif atau penyimpangan pikiran yang berlebihan dan efikasi diri ketika berhadapan dengan stimulus fobia tersebut (Melianawati 2014). Menurut Burns 1988 mengatakan distorsi kognitif merupakan penyimpangan dalam proses berpikir (Rizkiawati & Asiah, 2016). Bentuk-bentuk distorsi kognitif yaitu *over generalization*, *mind reading*, *magnification*, *personalization*, *dichotomous thinking*, *minimization*, penalaran emosional, *must statement*, dan ketergantungan. Berdasarkan dari faktor penyebab munculnya fobia yaitu adanya proses *classical conditioning*, *operant conditioning* atau proses modeling dan adanya distorsi kognitif serta efikasi diri yang rendah. Maka dari itu penanganan yang baik dilakukan yaitu dengan *Cognitive Behavioral Therapy* atau CBT. CBT dapat memperbaiki proses pengolahan informasi dan memodifikasi keyakinan atau cara berpikir yang terdistorsi oleh individu tersebut.

Zakiah (2014) CBT merupakan intervensi secara non farmakologi yang dapat membawa hasil yang baik untuk semua gangguan jiwa. Sa'adah dan Rahman (2015) mengatakan CBT merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berpikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologis. Terdapat beberapa hasil penelitian mengenai pemberian intervensi melalui CBT yaitu pada penelitian Sasmita 2007 (dalam Zakiah 2014) CBT memberikan hasil

berupa dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan perilaku pasien dengan harga diri rendah. Kemudian penelitian Fauziah 2009 (dalam Zakiyah 2014) CBT dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan perilaku pasien skizofrenia.

Salah satu teknik CBT adalah desensitisasi sistematis. Azmarina (2015) desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk menangani rasa cemas yang berdasarkan dari prinsip *counterconditioning* dan *reciprocal inhibition* (hambatan timbal balik). Pada prinsip ini dijelaskan bahwa jika penyebab penghambatan muncul reaksi pada rasa cemas dapat diwujudkan ketika munculnya stimulus yang dapat menimbulkan cemas, maka penghambat tersebut dapat memperlemah hubungan antara stimulus dengan rasa cemas. Berdasarkan Ambarita (2016) mengenai terapi desensitisasi sistematis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada fobia jarum suntik menunjukkan hasil bahwa terapi desensitisasi sistematis dapat menurunkan kecemasan pada penderita fobia jarum suntik. Berarti dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi desensitisasi sistematis memberikan efek penurunan kecemasan pada fobia jarum suntik.

Berdasarkan dari uraian di atas, kasus fobia jarum suntik cukup banyak dialami oleh individu, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengurangan gejala fobia jarum suntik melalui CBT. Oleh sebab itu rumusan penelitian yang diangkat adalah apakah terdapat efektivitas CBT terhadap penurunan gejala fobia jarum suntik.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas CBT dalam menurunkan gejala pada penderita fobia jarum suntik.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis :

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu psikologi khususnya psikologi klinis mengenai efektivitas CBT dalam menurunkan gejala fobia.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini CBT diharapkan dapat digunakan sebagai intervensi dalam menurunkan gejala pada penderita fobia jarum suntik.